

Kód a název kurzu		CS5 Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (2026 – 2028)	
Kategorie	Cvičení a sport		
Anotace			
Kurz je koncipován jako teoreticko-praktický celek, který nahlíží na člověka skrze bio-psycho-sociální model. Cílem je pochopení vzájemné interakce mezi tělem (somatou) a myslí (psyché) s důrazem na využití pohybu jako nástroje pro udržení duševního zdraví, prevenci vyhoření a stimulaci kognitivních funkcí. Součástí kurzu je i trénink kognitivních funkcí prostřednictvím zábavných cvičení, která podporují mentální činnost. Účastníci se seznámí s moderními technikami duševní hygieny a v praktické části se zaměří na prohloubení vnímání tělesných signálů během cvičení i v běžném životě. Přejít od pouze teoretického založení předmětu k ukázkám praktického použití psychosomatického přístupu i psychosomatiky jako takové. Psychosomatika vychází z holistického přístupu ke zdraví a zahrnuje základní poznatky soudobé psychologie zdraví a nemoci. Mezi hlavní témata patří různé přístupy k fenoménu zdraví člověka, vybrané teorie zdraví a nemoci, a důraz je kladen na problematiku stresu včetně procesu zvládání zátěže. Dále se analyzují osobnostní a situační faktory ovlivňující průběh stresové reakce. Součástí je také studium biologických a psychologických teorií stresu, fyziologie stresové reakce, copingových stylů a strategií zvládání stresu, a principů moderní psychohygieny. Celkově předmět propojuje biologické, psychologické a sociální aspekty zdraví a nemoci.			
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028			
2026/2027 Zimní semestr	• Pohybová terapie a stabilizace. Cvičení vycházející z metodik Pilates Jógy • Zdravého pohybu s využitím overballů, velkých míčů a posilovacích gum. • Relaxace a mindfulness Nácvik technik pro uvolnění svalového i psychického napětí a práce s dechem. • Balanční a koordinační cvičení Rozvoj stability na balančních plochách a využití moderních technologií v Laboratoři prevence a podpory zdraví FZS UJEP (přístrojem BalanceTutor, Imoove).		
2026/2027 Letní semestr			
2027/2028 Zimní semestr			
2027/2028 Letní semestr			
Lektor	PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.		
Den, čas výuky	Úterý 10:00 – 11:45 hodin		
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/		
Počet semestrů	4		
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut		
Místo výuky	Výuková místnost, Tělocvična, FZS UJEP, areál Masarykovy nemocnice, Ústí nad Labem		
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr		
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz		
Příhláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/		
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028		
Výuka	nejpozději do 31.8.2028		